

<報道関係各位>

2009年2月2日

PPNR08-008

パワープレート®が都会のランナーをサポート アシックスストア東京がパワープレートを正式導入

株式会社プロティア・ジャパン（代表取締役社長：戸澤明子、東京都中央区）は、同社が日本の総代理店を務めている加速度トレーニングマシン「パワープレート®」によるトレーニングを推進しております。この度、ランニングスクールやグッズ販売・施設サービスを提供するアシックスストア東京にてパワープレートが正式導入されました。

アシックスストア東京は、スポーツメーカー「アシックス」が都会を走るランナーをバックアップする施設として07年2月にオープン。正しい走り方を教えるランニングスクールや、シューズなどのグッズ販売、シャワー付きロッカー施設を提供し、仕事の後に銀座や皇居を走るランナー達を中心に人気を集めています。昨年9月より店舗内に試験的にパワープレートを設置し、施設を利用するランナーに使用してもらっていましたが、ランナーのコンディション調整に効果があると評価され、この度正式導入されることになりました。



左：店長・澤田さん、右：スタッフ・池田さん

ランナーの怪我予防に絶対おススメです！

アシックスストア東京では、ランニング前のウォーミングアップやランニング後のクールダウン(ストレッチ)にパワープレートを使用しています。アシックスストア東京マネージャーの島田氏は、パワープレートの効果を次のように評価しています。

「このマシンは、ランナーの怪我の予防には絶対お勧めです。実際私も普段、ナイトラン(練習会)の前後に使っていますが、練習前のウォーミングアップには最適ですし、時間も短縮できます。走り終わった後のストレッチにも使っていますが、次の日に疲れが残らなくなりました。」

コミュニケーションツールとしても好評です！

「会員さんもみんなウォーミングアップやクールダウン(ストレッチ)で使っています。今では練習時になくはならない存在です。今までは走る前に店頭で個人個人ストレッチをしていましたが、パワープレートを設置してから室内でストレッチするようになり、会員さん同士のコミュニケーションも増えました。今ではすっかりコミュニケーションツールになっています。室内でしゃべり「ながら」できるようになり、会員さんからも好評です。「～しながら」できるっていうのが良いですね！」

今後はマシンの効果をさらに引き出すメニューを会員さんに提供していきたい。

「会員さんも随分喜んで使ってくれているので、これからは怪我の予防につながるようなメニューや故障気味の会員さんにアドバイスできるようなメニューを考えて、より多くのランナーにパワープレートを活用していただければと思います。また、今はストレッチやクールダウンをメインに使っていますが、今後はトレーニング系のメニューも組み合わせ、筋力・体カアップにつながるような提案もしていきたいです。パワープレートがあることで、アシックスストア東京を利用するお客様が増えていくことを期待しています。」



アシックスストア東京マネージャー 島田氏

【アシックスストア東京概要】

住所： 東京都中央区銀座8丁目3番4号DKビルディング1F/2F/3F

TEL： 03-3572-8301

営業時間： 平日 11:30~21:00、土日祝 9:00~18:00

定休日： 不定休

URL： <http://www.asics.co.jp/running/store/>



【パワープレートとは】

「パワープレート®」は、Acceleration Training™（加速度トレーニング）の効果を最大限に引き出すために、1999年にオランダで開発されたトレーニングマシンです。3次元の高速振動が重力加速度を人工的に増幅した状態で全身をバランス良く刺激し、身体を鍛えることができるのが最大の特徴。わずか15分間のトレーニングで、ジムでの1時間分の運動と同じ運動効果を得ることができるため、短い時間でも効果的な筋力トレーニングが可能です。健康的な身体の維持から、より高度な運動レベルを求めるトレーニングまで、それぞれの目的に合わせて使用することができ、その機能性の高さからアメリカ航空宇宙局（NASA）で宇宙飛行士のトレーニングや身体能力回復にも使用されています。2000年の発売以降、世界ですでに5万台が販売されており、欧米を中心にセレブやスポーツ愛好家、トップアスリートなどに多く愛用者がいます。また、数多くの医療機関でリハビリや振動セラピーなどにも活用されています。日本では2006年より販売を開始。2007年初頭よりいち早く鹿島アントラーズが「パワープレート」を導入し、選手のコンディション調整やフィジカルトレーニング、試合後の疲労回復などに活用しています。その結果、07年は見事リーグ戦と天皇杯を制し2冠を達成。08年もリーグ戦2連覇を達成し、オリヴェイラ監督より「パワープレートは12番目の選手」と称賛されています。

※Acceleration Training™：運動時に、身体にかかる重力加速度を増すことにより、重いウェイトをもって質量を増やした場合と同様の運動効果を得ることができるという理論。振動が発生する「加速度」を利用すれば、過度な負荷をかけることなく身体を鍛えることができます。

【パワープレートの特徴】

- ・前後・左右・上下の3次元高速振動（1秒間に25～50回の振動）が、身体にかかる重力加速度を増幅させた状態で全身の筋肉をバランスよく刺激
- ・わずか1回15分で、ジム1時間分の運動量に匹敵する運動効果
- ・振動するプレート上でポージングするだけ。身体にかかる負荷が少なくトレーニングができる
- ・振動周波数の調整により、高齢者からトップアスリートまで、幅広く使用可能
- ・筋力トレーニングだけでなく、ストレッチやリラクゼーションなど、1台でさまざまに利用可能

【使用方法】

トレーニングは、36通りある基本ポーズから、目的に応じてポーズを組み合わせで行います。ポーズは「ストレンクス（筋力強化）」「ストレッチ（筋肉を伸ばす）」「マッサージ（筋肉をほぐす）」「リラクゼーション」の4種類の目的に応じて設定されており、1ポーズあたり30～60秒で個人の筋力・体力に応じて振動周波数と併せて設定することができます。

ポージング例:



ストレングス



ストレッチング



マッサージ



リラクゼーション

ロパワープレート製品仕様比較



製品名	pro5 HP	pro5 AIRDAPTIVE	pro5	my5	my3
価格	¥1,995,000	¥1,890,000	¥1,680,000	¥840,000	¥577,500
COLOR	マットブラック	シルバー	シルバー	シルバー、ブラック、ホワイト	シルバー、ブラック
最大耐荷重	272kg	227kg	182kg	136kg	120kg
振動周波数	25-50HZ	25-50HZ	25-50HZ	30-40HZ	35HZ
振動周波数調整	1HZ毎	1HZ毎	1HZ毎	1HZ毎	3種のマットの厚みにて
振幅切替	Low/High	Low/High	Low/High	Low/High	Low/High
時間設定	30,45,60秒	30,45,60秒	30,45,60秒	30,60秒	30,60秒
本体サイズ	87×107×29cm	87×107×56cm	87×107×56cm	68×150×90cm	65×157×82cm
プラットフォームサイズ	84×84cm	84×84cm	84×84cm	69×59cm	64×39cm
本体重量	150kg	158kg	150kg	91kg	57kg
特色	<ul style="list-style-type: none"> ・リモートコントロール機能 ・振動モーター出力20%増 ・AIRadptive1 2 3 1=～60kgまで(体重) 2=60～90kg 3=90kg以上 	<ul style="list-style-type: none"> ・AIRadptive1 2 3 1=～60kgまで(体重) 2=60～90kg 3=90kg以上 		<ul style="list-style-type: none"> ・リモートコントロール機能 ・プリセットプログラム4種類 	

※上記金額は消費税、送料を含みます。ただし、沖縄および離島の場合は別途送料がかかります。

※参照:

- ・パレープレート®製品サイト: <http://power-plate.co.jp/>
- ・海外のパワープレート®関連映像が You Tube でご覧いただけます。
<http://jp.youtube.com/>

□プロティア・ジャパン 会社概要

所在地：東京都中央区八重洲1丁目5番20号 石塚八重洲ビル9階

電話：03-3516-1500（代表） FAX：03-3516-1551

設立：1991年10月

資本金：5,000万円

代表者：代表取締役社長 戸澤明子

社員数：65名

事業内容：1.化粧品・美容機器・食品・健康食品の輸出入と国内販売
2.美容機器、スポーツ機器、健康食品の販売

□オフィシャルスタジオ「エンビロンズ東京 パワープレートルーム」

所在地：東京都中央区八重洲1丁目5番20号 石塚八重洲ビル4階

営業時間：正午12時～午後8時（月～金）

定休日：土・日・祝日

電話：0120-799-411

本件に関するお問合せ先

株式会社プロティア・ジャパン マーケティング部 広報担当：副島（そえじま）幸

TEL:03-3516-1510 FAX:03-3516-1550

東京都中央区八重洲 1-5-20 石塚八重洲ビル 9F 〒103-0028

読者からの商品に関するお問い合わせ先

株式会社プロティア・ジャパン POWER PLATE CALL

TEL:03-3516-1658